Health Canada Santé Canada

Discussion Guide

COMING of AGE

Canada

Our mission is to help the people of Canada maintain and improve their health.

Health Canada

Published by authority of the Minister of Health

This publication is available through the Internet at:
http://www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines

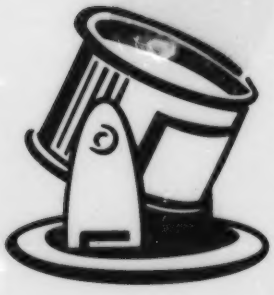
© Minister of Public Works and Government Services Canada, 1999
Cat. : H39-469/1999E
ISBN : 0-662-27630-2

Également disponible en français sous le titre
La force de l'âge - Guide de discussion

103-00211/

TABLE OF CONTENTS

1. Introduction 3
2. Where to Use the Kit 5
3. Purpose of the Guide 7
4. Themes, Discussion Points and Questions 10
    - Losing Your Partner 10
    - Personal Health and Safety 16
    - Creating Your Own Happiness 24
    - Living on: Coming of Age 30
5. Reference Material 33
6. Evaluation 36
7. Notes 38



2

INTRODUCTION

Life consists in a progressive journey into discovery. We gradually learn who we are and what we feel in different circumstances. At the same time, we build a kind of signpost to help those who will follow.

This discussion guide is to be used in workshops designed to improve the quality of life for today's and tomorrow's seniors.

We all grow older; the trick is to grow up—healthy and empowered, mature and confident, making our own choices, **coming of age**—at last!

All it takes is time.

4

WHERE TO USE THE KIT

The film and discussion guide that make up the Coming of Age Kit can be used with a variety of groups for varying reasons and in a variety of ways, either in its entirety or in segments. The following list of groups and venues are just some suggested uses. Group organizers should be familiar with the film before using it.

SUGGESTIONS FOR USE:

1. With Senior Centres, Organizations and/or Groups

This type of venue would, for the most part, be conducive to either one session that would view the film then have a general discussion on the issues raised in the movie or as a series of group discussions where one or two of the themes would be explored at each session. Segments of the film could be played at each session in order to refresh people's memories.

2. Training of Service Providers/Introduction to Gerontology

The kit is an excellent tool to assist students and potential service providers to explore, from a realistic perspective, the challenges and choices that we are faced with as we age. The movie should be shown once in its entirety and then reviewed in segments in order to examine the issues as presented in the film and as seen through the experiences of the students.

3 One-Day Educational Workshops

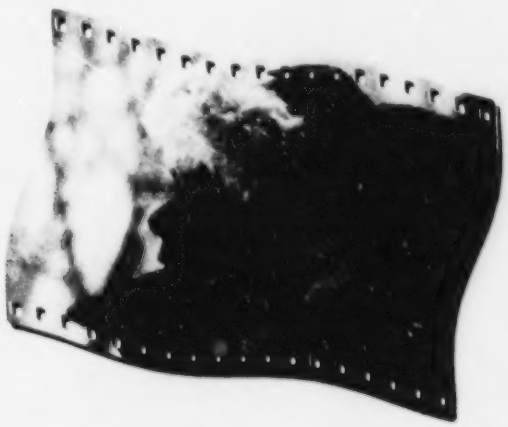
Many organizations, such as the provincial or national associations on gerontology, sponsor workshops that would be appropriate for the kit. The purpose of using the kit at this type of venue could either be to promote use of the kit with potential users or as simply a learning experience for participants at the workshop.

4. Pre-Retirement Seminars

The kit would be an ideal tool for pre-retirement seminars so that participants could examine some of the potential events that may face them when they retire. The parts dealing with finances and planning for the future are especially relevant.

5. Special Interest and Self-Help Groups

Groups such as Alzheimer associations or widow support groups would find the kit a useful method of highlighting and discussing issues and choices related to particular situations that members find themselves in.



PURPOSE OF THE GUIDE

The guide is designed to help groups examine the themes, problems associated with these themes and the various choices that are available to us as we face the challenges of aging.

The four themes and related issues that are raised in the film are:

1. Losing Your Partner

1.1 Living with Loss - Families Dealing with Grief
1.2 Taking Care of Business - Money Matters
1.3 Making Choices - Necessity Is the Mother of Invention
1.4 Relating to Others - Changing Roles and Interdependency

2. Personal Health and Safety

2.2 Staying Healthy and Fit - Personal Well-Being
2.2 Cooperating and Sharing - Physically and Emotionally
2.3 Who Cares for the Caregiver - Managing Chronic Illness
2.4 Personal Safety - Living Safely and Protecting Oneself

3. Creating Your Own Happiness

3.1 Accepting Change - Creating New Opportunities
3.2 Alone in Noah' s Ark Society - Replacing Lost Intimacy
3.3 How Are You Feeling - Sexuality and Aging
3.4 Learning and Growing - Planning for Your Future

4. Living on - Coming of Age

4.1 Attitudes to Aging - Individual and Society
4.2 Positive Environment - Positive Aging

The above four themes are creatively developed by the characters in the film. The characters bring to life the various changing life circumstances that we may all face as we age.

THE CHARACTERS:

Jane Mackenzie

Suddenly and recently widowed she is numb with grief and shock. She is immediately faced with serious financial problems and must make some difficult choices that change her life entirely.

Heather

Jane's daughter is also suffering grief from the death of her father and must face family issues that were never resolved when he was alive. In addition, Heather now feels responsible for her mother and must find ways of adapting to this new relationship and responsibility.

Emily

Jane's granddaughter is just as confused as to what her grandfather's death means and what is happening between her mother and grandmother. She really misses her grandfather.

Mark

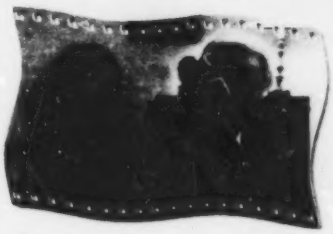
Jane's son-in-law has always been outside of the family because of unresolved problems when he and Heather first were married.

Martha

Jane's neighbour and good friend has been a widow for a number of years and is Jane's sounding board and confidant.

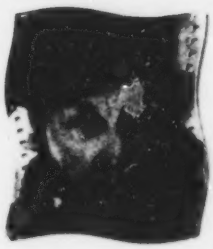
Ruth and Arthur

They become Jane's boarders because Arthur is unable to cope alone, with Ruth's increased confusion caused by progressive Alzheimer disease.



Tomas

Another of Jane's boarders who is waiting to sell his farm so he can take the trip of his lifetime in his Winnebago across Canada. Tomas has been a widower for many years and challenges Jane to move on from the past and embrace the future.



Under "Themes, Discussion Points and Questions" highlights of the movie will be used to illustrate the various themes and issues and questions will be posed that can be used to facilitate discussion.

THEMES, DISCUSSION POINTS AND QUESTIONS

1. LOSING YOUR PARTNER

1.1 Living with Loss - Families Dealing with Grief
1.2 Taking Care of Business - Money Matters
1.3 Making Choices - Necessity Is the Mother of Invention
1.4 Relating to Others - Changing Roles And Interdependency

This theme covers grieving, financial planning, changing roles within and exterior to the family.

LEARNING OBJECTIVES

- To learn about the different stages of grieving and how they manifest themselves in different individuals
- To understand the importance of financial planning and to have some knowledge of the basic structure of Canada's pension system
- To have an appreciation for the concept of interdependency

1.1 LIVING WITH LOSS

"We know, and must face it honestly, that life for us can never be the same again."

Daphne du Maurier

Feelings and Circumstances:

Shock, paralysis, anger, denial, decisions, fear.

Summary:

At the outset of the film(00:03:29 - 00:07:22)*, Jane MacKenzie, suddenly and recently widowed, finds it difficult to write a thank-you letter for an expression of sympathy, let alone cope with eating, deciding what she will do next, or understanding that she has to get on with her life. We see by her numb response to other people how devastating death is. Heather, her daughter, is also in shock over her father's sudden death, feels isolated and misses him terribly. The scene that shows Emily longing, looking at her grandfather's picture speaks a thousand words. It is important to give the bereaved time to adjust to the most stressful event in life, the loss of a mate, father or grandfather.

Jane is paralyzed. She cannot dress or eat or plan or write a letter. She continues to replay events of the recent past—the specifics of what happened, the destruction of her plans with Bill. You see evidence of Jane's numbness in her responses to a loose doorknob, her daughter's lectures about getting on with her life and accepting her financial situation.

Discussion Points:

Talk about the manifestations of grief experienced by a bereaved person: shock, denial, anger, depression, which eventually yield to a gradual acceptance and letting go of the past. Discussion should focus on each member of the family, especially the granddaughter as often children are not encouraged to grieve or are too young to fully understand the significance of the death. Encourage personal memories brought to mind by Jane's experiences.

Questions:

How do Jane, Heather and Emily help themselves and each other to adjust to the loss that they have had? What are the expressions of grief and the emotions that come with them? Initially, what could Jane have done differently for herself? Could she have done anything, either before or after her husband's death that would have assisted her to move more easily through the stages of grief?

* Series of six digits indicate the hour, minute and seconds of the sequences mentioned in the "summaries".

1.2 TAKING CARE OF BUSINESS - MONEY MATTERS

"Money may not be important but it quiets the nerves."

Joe E. Lewis

Feelings and Circumstances:

Fear, ignorance, advice, information, resources, decisions.

Summary:

Jane is terrified. She has no understanding of her financial situation. Her husband Bill never discussed financial matters with her. Jane realizes, to her horror, that she accepted a pension arrangement that left her with nothing when Bill died. Because Jane has never worked outside her home, she is not entitled to receive a Canada Pension Plan (CPP). She is not yet old enough to receive the Old Age Security. She will be paid a monthly Widow's Allowance, equal to half of her husband's CPP contribution. Jane's home is her only real asset. Heather advises Jane to sell it, but Jane abhors the idea of losing her home. What is she going to do? (00:07:27 - 00:09:30)

Discussion Points:

We know that fear compounds grief. We can make financial preparations before the fact of death, to lessen such pressure. Money is a private subject to most people, but perhaps the group could share on a personal level (one-to-one) some of their own financial problems. Consider the resources available to help deal with these financial pressures. Encourage personal solutions to problems that affect everyone. Discuss the concept of barter.

Do you think barter—or trading goods and services—is a viable alternative for seniors with financial problems? Discuss examples from your own experience to illustrate these ideas. Compile a list of different alternatives for earning extra cash. (Each person's list will be

different, as everyone has different skills and abilities.) Also make a list of pro's and con's for the different alternatives.

Questions:

Can you figure out Jane's approximate income (the exact amount, of course, depends on Bill's CPP, private pension and any savings)? What steps should Jane have taken when she and Bill were making retirement plans? What can she do now, after the fact? With whom can she trade or share services? How important, do you think, money will be to Jane's sense of well-being and feeling of independence in the future? Is there anyone to whom Jane can turn for expert advice? Is Heather's behaviour inappropriate? What else can she do to help her mother?

1.3 MAKING CHOICES - NECESSITY IS THE MOTHER OF INVENTION

"Two roads diverged in a wood, and I — I took the one less traveled by, And that has made all the difference."

Robert Frost

Feelings and Circumstances:

Uncertainty, pressure, control, responsibility.

Summary:

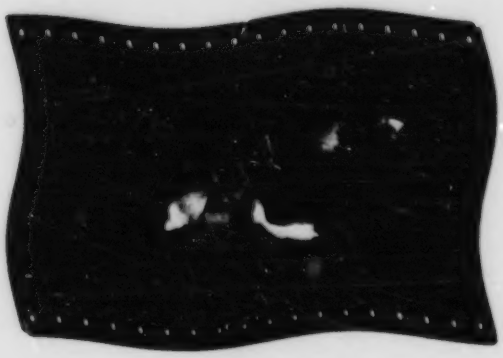
Jane feels cornered. It appears that she has no choices. "You must sell the house." Heather's ultimatum sounds like a threat. To Jane, selling her home means parting with her memories, her past, her security. Only Martha asks her, "What do **you** want to do?" Once Jane has recognized her own position on the matter, she figures out a way to solve her problem: take in boarders. When Heather protests, Jane reminds her, "This isn't about what **you** want." (00:09:30 - 00:14:30)

Discussion Points:

Encourage participants to recall difficult decisions they have had to make. Perhaps some people will feel that others made their choices for them—or that they had no choices. Are there some choices that allow people to make a completely fresh start? What are they? Consider community resources that could help in decision making. Everyone's life is different. Perhaps each participant could be encouraged to list alternatives and consider how these might work. Ask the group to discuss choices they may have in terms of how to spend a holiday that would otherwise be lonely. Ask the group to list as many creative employment choices as possible, options that build on their personal hobbies and interests. Is there any slightly crazy thing they have ever wanted to do but have not done? Ride on a motorcycle? Visit India? Become a foster grandparent? Consider the possibility for doing this activity now. Is there really any reason that you should not do it? If so, how could you overcome this obstacle?

Questions:

Did Jane fully think out her choice before she put the advertisement in the newspaper? Was it a good choice, to lose her bedroom and keep the house? Has she been pushed into a corner, or is she still in control of her own life? What other choices might she have made?



1.4 RELATING TO OTHERS - CHANGING ROLES AND INTERDEPENDENCY

"I now mother my mother when I can no longer mother my daughter who is older than I have ever felt myself to be."

Susan S. Jacobson

Feelings and Circumstances:

Power, vulnerability, shifting relationships, responsibility, community, care.

Summary:

Jane's relationship with Heather has changed: her daughter has become her parent. This role change was evidenced in several interactions involving Jane and Heather. Heather urged her mother to eat; she pressed her mother to sell her home; she gave her mother advice on finances. Despite the fact that Heather appears to appreciate Jane's contribution as grandparent and babysitter, it is obvious that she also sees Jane as a new and unwanted responsibility. In her choice of housemates, Jane also takes on new responsibilities (00:14:51 - 00: 18:22). Everyone needs someone. Jane is grateful for the support of her old friend and neighbour, Martha. Arthur and Ruth, on the other hand, are both vulnerable. They need new friends and a lot of support. Tomas seems rather casual about his family. We note the son's impatience with his father and his slowness in paying Tomas for the farm (00:28:05 - 00:29:14).

Discussion Points:

Encourage the participants to talk about shifting relationships within their own families. Who does the calling, the remembering, the reminding? That is, who keeps in touch, remembers birthdays, and keeps track of appointments? Depending on who performs these tasks, are these actions labelled as "caring" or "nagging"? Who should be responsible for such duties? Discuss the concept of elder abuse. How

often do you think it occurs? What do you believe to be the most common reasons for elder abuse? Is it easy to identify abusers? Do you think that verbal abuse is more common than physical abuse? Relate any examples that demonstrate your point of view. How can society better protect its senior members?

Generate a list of ageist comments that bother you. How can you better sensitize friends, relatives, and associates to the importance of using non-ageist language? Do you think that people in your community stereotype seniors? Give examples to illustrate how they do or do not engage in negative stereotyping of seniors.

Questions:

Has Jane lost control? Will Ruth and Arthur and Tomas offer the kind of companionship she needs? Can she do anything about Ruth's noisy radio? What if she posted a schedule on the bathroom door for the morning routine? Can she learn to laugh again? What does her offer of a carrot mean? How does Tomas feel about his son's new farming methods? Do you think that some people might have reacted differently from Arthur to Ruth's worsening condition? Could this event have deteriorated into a case of elder abuse in some situations?

2. PERSONAL HEALTH AND SAFETY

2.1 Staying Healthy and Fit - Personal Well-Being
2.2 Cooperating and Sharing - Physically and Emotionally
2.3 Who Cares for the Caregiver? - Managing Chronic Illness
2.4 Personal Safety - Living Safely and Protecting Oneself

This theme covers all factors that contribute to well-being, such as exercise, nutrition and mental activities. It also covers understanding and living with chronic disease, support to the caregiver and personal safety.

LEARNING OBJECTIVES

- To understand the concept and contributing factors to a state of well-being
- To increase knowledge regarding activities and resources available to maintain and enhance your own well-being
- To learn about community resources available to caregivers
- To learn about the stress of living with a chronic disease for the individual and their family
- To be able to identify hazards in the home and develop strategies

2.1 STAYING HEALTHY AND FIT - PERSONAL WELL-BEING

"A sound mind in a sound body, is a short, but a full description of a happy state in this world: he that has these two has little more to wish for; and he that wants either of them will be little the better for anything else."

John Locke

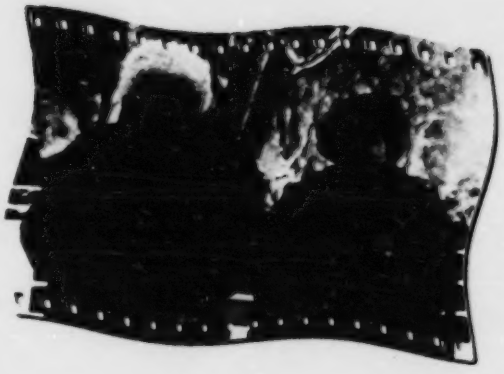
Feelings and Circumstances:

Lethargy, tiredness, apathy, well-being, self-confidence.

Summary:

This certainly is not the Christmas that Jane would have planned for herself in previous years! She has developed a habit of rubbing her arthritic hands, and she finds it difficult to open the child-proof bottle of painkillers (00:30:58 - 00:31:25). She and Martha seem to dwell more on the past than on the present. Tomas cannot keep up with the youthful and eager Emily when the child goes tobogganing (00:40:35 - 00:41:30). The one good thing that comes out of Emily's accident is that Jane and

Heather finally share their grief, and Jane comforts her daughter (00:41:33 - 00:43:25). Jane and Martha's walks and Tomas helping Emily with the snowman are good examples of active lifestyles.



No one thinks about getting older. Jane does not connect her aching hands or her dwindling expectations with her age. Yet she angrily admits to Heather that she is depressed (00:37:27 - 00:38:00).

Discussion Points:

Discuss eating habits and fitness routines with the group. (See Reference Material p.33 for fitness and food guides.) Suggest adding a copy to each person's notebook. Discuss the topic of medications and **synergy**: the multiplying effects of taking several different kinds of medicine at the same time. What do you think are the most important things in your life that help you to stay healthy? Do you have a part time or full time job that interferes with your health needs? If so, do you have other alternative opportunities for employment? Discuss the topic of stress—what causes it and how to prevent it. What past events have created the highest levels of stress for this group? As part of the discussion on coping with stress the concept of sharing, materially, physically or emotionally should be introduced and explored with participants.

Questions:

What can Jane do to help herself to feel better? What about activities? Is walking with Martha enough? Does anyone have any good tips on when and how to build exercise into an older person's daily routine?

2.2 COOPERATING AND SHARING - PHYSICALLY AND EMOTIONALLY

"We confirm our reality by sharing."

Barbara Grizzuti Harrison

Feelings and Circumstances:

Kinship, intimacy, sharing, warmth.

Summary:

Recognizing their own fortunate circumstances, Jane, Martha and Heather pack a Christmas box for the women's hostel (00:38:55 - 00:40:00). They exchange memories and laughter while they work together. Tomas and Arthur cooperate in cutting down a Christmas tree, and Tomas for the first time reveals some information about his son (00:28:05 - 00:29:14). Arthur and Ruth share Hanukkah with Jane in her home (00:35:48 - 00:36:46) – theirs, too, now. Tomas is called upon to take Emily tobogganing.

Jane and Martha have obviously been friends for a long time. Sharing confidences and memories comes naturally and easily to the two women. Martha recalls Bill's inability to dance. She recounts the occasion of her first kiss from her husband-to-be. "All our lives," she comments, "we have been one man away from virginity." Heather, who used to hide under Martha's porch, listens.

Men do not exchange confidences as readily as women; however, Tomas talks briefly to Arthur about his son. Sharing activities is another good start towards intimacy. Tomas becomes a substitute grandfather. He builds a snowman with Emily, brings home a Christmas tree, and takes Emily out for a toboggan ride. This is how families evolve.

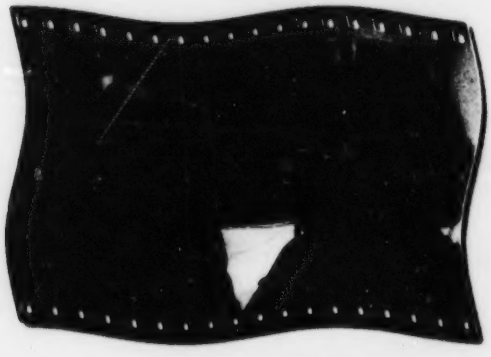
Discussion Points:

Discuss the issue of dependencies and interdependencies. Do you believe that anyone is truly independent? What determines independence? Do you think that today's seniors are more dependent on others than were their parents and grandparents? Less dependent? Discuss the difference between positive and negative dependencies. Support your point of view with examples. Give examples of other cultures in the world who hold a different view of being dependent. Consider the influence of the nuclear family on how we view dependencies.

Questions:

How do you think Heather feels about Martha's comment about virginity? Does it help Jane and Martha to remember their past? How do you feel about remembering the departed? Is Tomas able to see himself more clearly as he reports his son's opinion of him?

How do people's expectations of themselves change over time? What are some of the dependencies and interdependencies evident in the film? What social networks and support groups might be available to help Jane cope with her recent loss? Are her present networks sufficient?



2.3 WHO CARES FOR THE CAREGIVER? - MANAGING CHRONIC ILLNESS

"I am my brother's keeper, and he's sleeping pretty rough these days."

Archbishop Derek Worlock

Feelings and Circumstances:

Guilt, fatigue, fear, helplessness, anxiety.

Summary:

Jane is doubtful about taking in Arthur and Ruth. She fears the responsibility, but also Ruth reminds her of her own increasing dependency on Heather. Arthur explains his situation to Jane, indicating that they just need a place until a room in a home becomes available for Ruth (00:15:45). Ruth appears to be somewhat confused but this state is even more evident when she goes out in the cold with just her slip on to talk to the snowman. When she doesn't recognize Arthur his frustrations come forth and he gets angry with her (00:50:09 - 00:52:16).

Discussion Points:

For his part, Arthur has seen his wife change before his eyes into someone he no longer knows. His own emotions and sense of helplessness cause him to have problems relating to and caring for his wife, Ruth, whom he loves.

Encourage the group to discuss their own problems, whether they are the caregivers or the "cared-for". Each has a reciprocal responsibility. Discuss ways for older people to become more independent, if possible, in such circumstances and ways for caregivers to find relief.

Consider comunity resources: home help, relief help, day care, health care, and centres for older adults. Ask the group to consider which is most difficult for them—the financial, emotional, or physical strain of caregiving?

Questions:

Can you understand Arthur's reaction to Ruth in the snowman scene? How can Arthur come to terms and deal with the deterioration of his wife's mind? Would you consider Heather to be her mother's caregiver? Why is their situation different to that of Ruth and Arthur's? When is a relationship simply one person helping another and when is it one person caring for another?

2.4 PERSONAL SAFETY - LIVING SAFELY AND PROTECTING ONESELF

"The preservation of health is a duty. Few seem conscious that there is such a thing as physical morality."

Herbert Spencer

Feelings and Circumstances:

Safety, control, security, trust,vulnerability.

Summary:

Jane is lucky. Except for her arthritis, her health is good. Arthur and Tomas likewise enjoy good health. Meanwhile, Ruth's deteriorating condition is a reminder to all of them of what could happen at some future date. When Ruth puts herself at risk, she makes everyone realize the importance of safety precautions. Arthur is too preoccupied to think about where he has put his wallet, which is easily accessible to thieves (00:52:44 - 00:52:54). Ruth's vulnerability is also highlighted when the salesman comes to the door and she is alone (00:33:16 - 00:35:47).

Discussion Points:

Despite the fact that Jane, Tomas, Arthur and Ruth are getting older, they do not have to wrap themselves in cotton batting. They do have to be aware of the risks they take. Their daily problems are common to most people, and they cope very well. Jane can take precautions both inside and outside her home to make life easier and safer for her and her boarders. No one has given much thought to Ruth's safety. As Ruth's condition deteriorates, she needs more than just "an eye" kept on her. Arthur, too, should have been more careful. Many older people, especially women, are vulnerable to robbery and assault. However, crime rates are not so high as people believe them to be. In fact, recent statistics show that violent crime in Canada has been declining in recent years. Seniors are more at-risk of becoming victims of domestic accidents than victims of street violence.

Questions:

What are some potential hazards in the home? On the street? How can becoming more safety-conscious help you to avoid accidents and unnecessary risks? In preparation for this discussion, participants should keep a list and share information about safety tips. Telephone numbers can go in a list too, with references to resources that might come in handy: home care, snow shovelling, physiotherapy, any number of services available to older people who want to remain as independent as they can. Seniors might want to share information on their experiences with new equipment, appliances, and communication devices. Do you believe that older people should live at-risk, if they choose to do so? For example, should an older person do roof repairs? Go for walks on rainy days? Eat spicy foods? What should you consider before you intervene? How does technology make life easier for seniors? More difficult? Do you think that telephones, automobiles, modern appliances, and computers make it easier for older people to stay independent? Was it better in the "good old days" without the benefits of modern technologies? Do you fear learning

how to use new equipment? Have you ever thought about learning how to use a computer to write to friends and family? To order items that you need? To keep a diary of your thoughts?

3. CREATING YOUR OWN HAPPINESS

3.1 Accepting Change - Creating New Opportunities
3.2 Alone in Noah's Ark Society - Replacing Lost Intimacy
3.3 How Are You Feeling - Sexuality and Aging
3.4 Learning and Growing - Planning for Your Future

This theme covers the topics of adapting to change, sexuality, developing new relationships to replace old ones, the importance of setting and striving towards goals.

LEARNING OBJECTIVES

- To understand how we can adapt positively to forced change in our lives
- To understand sexuality as we age
- To learn how to set goals and strategies to meet those goals
- To learn how to develop new relationships

3.1 ACCEPTING CHANGE - CREATING NEW OPPORTUNITIES

"Change is a human necessity. Why not change for the better?"

Marie Leneru

Feelings and Circumstances:

Uncertainty, confusion, guilt, renewal, self-esteem, satisfaction.

Summary:

Little by little, Jane's entire lifestyle has changed, beginning with the arrival of the boarders and her sense of lack of privacy, anger and frustration. Her substitute family has become the reason for most of her activities. The monopoly scene (00:27:32 - 00:28:50) with Jane, Arthur and Ruth shows how they have all adapted to their new living arrangements and have become a family. Heather visits more often than before, to check on her mother. Heather seems to enjoy her conversations with Martha, and she appreciates the attention and affection that Emily receives. Jane still feels invaded at times; on the other hand, she now has company. During the course of the film, Jane's family circle expands to include her son-in-law Mark (00:46:53 - 00:47:23).

No one stands still or stays the same. One change, as we have seen, sets off a chain reaction. "Move a muscle," the saying goes, "and change your life." So it is with Jane: her attitudes begin to change. Even though she is still fearful at times, Jane's expectations change too. She learns once again to anticipate the future.

A basic lesson in life involves learning how to get along with others. When Jane opens her house and changes her living arrangements to take the needs of others into account, she does not realize how much that first decision will change her life. By the end of the film, however, she has learned the value of compromise and the importance of negotiation. She has also learned to forgive.

Discussion Points:

Encourage the group to consider different types of living arrangements. Discuss the importance of flexibility and openness to new ideas, new people, and new living arrangements. Discuss the topics of change and growth in relationship to these ideas. Discuss the issue of maintaining personal control when it is necessary to make major lifestyle changes.

Questions:

What is the impact of the new living arrangements on Jane, Tomas, Ruth and Arthur. How have each of them dealt with imposed change? What are some mechanisms used to cope with change?

3.2 ALONE IN NOAH'S ARK SOCIETY - REPLACING LOST INTIMACY

"A man is never completely alone in this world. At the worst, he has the company of a boy, a youth, and by and by a grown man—the one he used to be."

Cesare Pavese

Feelings and Circumstances:

Loneliness, sense of isolation, uncertainty.

Summary:

Jane and Martha sit in the cemetery, thinking about the lives they used to live, acknowledging the ongoing changes (00:47:29 - 00:49:22). Arthur and Ruth will be moving soon. Arthur requires more help with Ruth than Jane can provide. He feels increasingly cut off and lonely, as the woman that he married disappears. Tomas has finished the basement apartment. Soon Jane will move back into her own room, but she will need to find new boarders. It is New Year's Eve; everyone wishes simply to celebrate the present. After Arthur's mugging, Ruth rallies and comforts him (00:56:25 - 00:58:00). Watching the two of them, Jane feels lonely and vulnerable. She returns Tomas' kiss, then turns away in pain and guilt. Alone in her room, Jane tries to talk to Bill and kisses his picture, but it doesn't work (00:59:30 - 00:59:40). Outside, Tomas dances on the roof of his Winnebago, trying to drive away his own demons of loneliness with song and drink (01:00:25 - 01:04:13).

Discussion Points:

Discuss the cultural factors that might trigger feelings of loneliness, such as the emphasis on couples in our society. Discuss events that commonly occur as we age, such as retirement, children leaving home, the loss of a spouse, illness that may cause loneliness, and what steps we can take to alter our circumstances.

Questions:

What events have triggered Jane's loneliness? Are these feelings temporary or longer term and become problematic for Jane? What resources do we have both internally and externally to cope with and change our feelings of loneliness?

3.3 HOW ARE YOU FEELING - SEXUALITY AND AGING

"The young man who has not wept is a savage, and the old man who will not laugh is a fool."

George Santayana

Feelings and Circumstances:

Depression, self-image, lack of confidence, guilt.

Summary:

After joining Tomas on his Winnebago on New Year's Eve, Jane avoids him. For his part, Tomas waits for the "elusive Jane MacKenzie" to return from an evening at the theatre and accuses her of hiding behind a ghost (01:05:55 - 01:07:44). She turns on him. "You're so full of yourself," she says, accusing him of pretending to have all the answers. Jane cries, and Tomas comforts her. The next morning, Heather sees

Jane coming out of the Winnebago (01:10:20). Arthur notices that Jane is still wearing her theatre dress, unzipped. Now Jane is experiencing other emotions with which she must cope. Heather does not know what to think. Arthur accuses Tomas of taking a new interest in sex. Tomas grins!

Like everyone else, Heather has mixed emotions, especially where her mother is concerned. Jane has suddenly become more human, as prone to error as anyone else (01:10:34 - 01:12:00). Arthur is judgmental. Tomas probably thinks that his experience with Jane is the start of something permanent. He may find it difficult to deal with rejection, if Jane does not want to continue the relationship.

Discussion Points:

If the group is comfortable with the topic, discuss "sex after sixty". Welcome any stories people are prepared to tell. Help group participants to think of ways to develop caring relationships with others. Analyse the attitudes of families and the taboos of society. Seriously consider the needs of older people for companionship and intimacy. Do their needs and goals change as they grow older? Think about the various forms that love and friendship can take. Psychologist Leo Buscaglia says it is vital that every person has someone to hug. Do you have anyone to hug? To kiss? Is it important to you to have physical contact with another human being? Does meditation help to calm your emotions when you become upset? Do you agree with the old saying that laughter is the best medicine? Does staying busy help when you are really depressed?

Questions:

What are Jane's goals? Do you think Jane and Tomas are in love? Why do Heather and Jane laugh when Arthur leaves the kitchen? How does Arthur react to the realization that Tomas and Jane have been intimate? Is he jealous? What will the neighbours (for example, Martha) think? How does society feel about older people having sexual relationships? How do you feel?

3.4 LEARNING AND GROWING - PLANNING FOR YOUR FUTURE

"In a time of drastic change it is the learners who inherit the future. The learned usually find themselves equipped to live in a world that no longer exists."

Eric Hoffer

Feelings and Circumstances:

Anticipation, excitement, confidence, self-assurance.

Summary:

Things keep changing. The recently constructed family sees Arthur and Ruth off on the next stage of their journey (01:13:00 - 01:14:06). The "For Rent" sign is up again. Tomas invites Jane to go with him on his cross-country trip (01:15:20). Jane, however, realizes that the trip and the adventure belong to Tomas. She says that the last thing she needs is to drive into the sunset in Tomas' Winnebago. Although Jane has not yet completed defining her own goals, she knows a cross-country trip is not one of them. Tomas asks if there is any hope for a future with Jane (00:17:23). There is always hope, Jane assures him. And one senses that she has come to accept herself the truth of that statement.

Discussion Points:

The loss of someone close to us does not have to mean that our life is over. Life changes, but it goes on. Encourage the participants to talk about losses in their own lives and how they have responded. Help them to see that change is always possible—if not in reality, at least in terms of one's perceptions of reality. Analyse new ways to belong and to behave, even in old places. Get the group to discuss new experiences they have enjoyed in recent years. Explore the concept of lifelong learning.

Get the group to compile a list of learning opportunities in their community. Probe the experiences of individuals who have been continuing their education after retirement. Ask whether any members of the group have participated in an Elderhostel program. Obtain some literature on Elderhostel to distribute to the group. Put other individuals in charge of securing additional information on educational programs. Take advantage of the many possibilities of the internet.

Questions:

Do you think Ruth is nervous? Does she have some sense of what is happening? What do you think Emily is thinking? Are children frightened of change, especially of this kind of change in adults? What can be done to improve the ability of children to cope? Do you think Heather should discuss Jane's situation and needs with Emily? Why does Jane refuse to go with Tomas? For that matter, why did Tomas invite Jane to join him on his trip? Do you think he will return to Jane? What do you think she will do when Tomas returns? Is it too late in their lives to begin new relationships of an intimate nature? Do you think that Jane might profit from a new educational experience? Do you have any thoughts about what kind of learning opportunities she might enjoy?

4. LIVING ON: COMING OF AGE

4.1 Attitudes to Aging - Individual and Society
4.2 Positive Environment - Positive Aging

This theme covers the broad area of attitudes towards aging by oneself, family and society at large. It also covers the effect that these attitudes have on our behaviour and how can we change negative attitudes.

LEARNING OBJECTIVES

- To understand the nature and extent of negative attitudes towards aging and their effect on individuals, their families and society
- To gain an understanding of what mechanisms can be used to change attitudes

4.1 ATTITUDES TO AGING - INDIVIDUAL AND SOCIETY

"You are never too old to learn."

Anonymous

Feelings and Circumstances:

Frustration, fear, lack of confidence.

Summary:

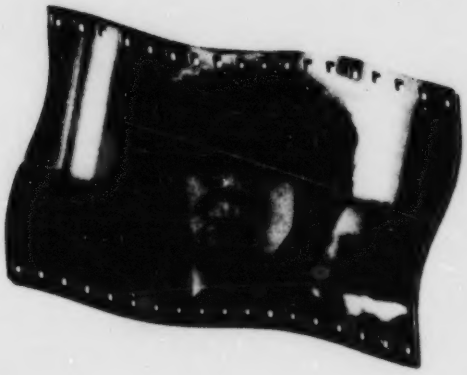
Jane's reaction to her encounters with the real estate agent and the condominium manager shows the effect when young people are patronizing and treat an older individual as being incompetent and unable to make personal decisions (00:10:09 - 00:10:44).

Discussion Points:

The group should identify what they think are commonly held negative attitudes towards aging and older adults. Issues of aging that affect family relationships, such as death, financial difficulties and chronic disease, can be used as examples of circumstances that all members of the family must adjust to, not just the older individual.

Questions:

To what extent do people you know have negative attitudes towards aging? How do these attitudes affect the well-being of older adults?



4.2 POSITIVE ENVIRONMENT - POSITIVE AGING

Feelings and Circumstances:

Self-confidence, fulfilment, respect, belonging.

Summary:

Seeing Jane, Arthur and Ruth together playing monopoly shows the ability to adapt and enjoy new relationships. The sign in Jane's window saying apartment for rent and her goodbye to Tomas clearly show that she has come full circle from the first scenes of the movie to the end.

Discussion Points:

The group should discuss the full circle of grief, the stages of managing a chronic illness such as Alzheimer disease and fulfilling one's dreams and plans such as Tomas' and his trip.The evolving family dynamics between Jane, her daughter, granddaughter and son-in-law should be explored in terms of the positive relationship that is clearly developing among them all.

Questions:

What are the most meaningful scenes in this movie and why? What are the messages that you get from this movie? Can you identify the positive factors in the environment and in the individuals themselves?

REFERENCE MATERIAL

A number of good references, books, reports exist on the topics discussed in *Coming of Age*. Visit your bookstore, your municipal library, the community college closest to you. The publications listed below may serve as a start to your research; they will also lead you to other sources of information.

You may order the following publications by contacting the Division of Aging and Seniors, in Health Canada by e-mail to: seniors@hc-sc.gc.ca; by fax (613) 957-7627; by phone (613) 952-7606 or write to:

Division of Aging and Seniors
Health Canada
Address Locator: 1908A1
Ottawa, Ontario
K1A 1B4

Publications may not be reproduced for commercial purposes but any other reproduction, with proper credit, consent and acknowledgements, is encouraged.
To obtain written consent please contact:

Chief, Publishing
Communications and Consultation Branch
Health Canada
Address Locator: 0912D
Ottawa, Ontario
K1A 0K9

Tel: (613) 957-2970
Fax: (613) 957-1395

CAREGIVING

Seniors Info Exchange: The Future of Caregiving
This issue addresses the question of informal caregiving and the changes in roles and responsibilities in families and communities.

The Caregiving Information Kit
This kit provides descriptive flyers of the *Canada Caregivers Resource Inventory*, of *Labour of Love* and of a National Film Board video, as well as a copy of the newsletter *Seniors Info Exchange - The Future of Caregiving.*

FINANCES

Seniors Guide to Federal Programs and Services
Information on Income Security Programs, Canada and Quebec Pension Plans can be found in this guide, which also provides up-to-date information about relevant federal programs and services.

FITNESS

Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living for Older Adults
The *Guide* provides a rainbow of physical activities that will assist inactive older adults to take the first steps to becoming more active, thereby helping them to maximize their independence and gain health benefits.

Handbook* for *Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living for Older Adults
The *Handbook* provides additional information to help you get started, including how to build physical activity into your routines, how much is enough and examples to help you choose physical activity that's right for you.

GRIEF

Expression - A Time to Grieve, Volume 12, Number 1
Newsletter published by the National Advisory Council on Aging on grieving and other changes in later life.

MEDICATION USE

Seniors Info Exchange - Seniors and Medication Use
This issue deals with medication use by seniors and offers advice to respond to potential misuse of medication.

Medications Matters: How you can help seniors use medication safely
This is a resource kit for health care professionals working with seniors. It contains information about literacy, clear verbal and written communication techniques, and safe medication use.

Seniors, Sleeping pills and Tranquillizers; Sleeping Pills and Tranquillizers; and ***What to do***
A set of three brochures on the proper use of sedatives.

NUTRITION

Canada Food Guide to Healthy Eating
The most popular of Health Canada publications.

SAFETY AND SECURITY

Seniors Info Exchange - Injury Prevention
This issue discusses some of the major causes of injury to seniors — in and around the home, as well as some of the ways they can reduce risks.

The Safe Living Guide - A Guide to Home Safety for Seniors
This guide presents ideas on how to prevent injuries in and around the home. It reviews how to ensure safety for your home and yourself. Practical information in the form of fact sheets and tips, as well as a resource section, complete the guide.

Consumer Fraud and Seniors
A Forum collection document published by the National Advisory Council on Aging. This issue is a useful source of information against fraud.

EVALUATION

You may want to find out whether the participants liked the film and enjoyed the discussions. Did they learn anything new? A group's feedback can be a useful guide to planning future discussions. To accomplish these purposes, you can conduct an evaluation. You can photocopy the evaluation form included in this guide and hand out individual copies to participants.

Give everyone enough time to fill out the evaluation form. Conclude the discussion five minutes before the end of the session so that no one feels rushed.

Assure the group members that they do not have to sign the form if they prefer to remain anonymous. Offer reassurance that all answers are strictly confidential.

Make it clear that their evaluation will be used to improve the next discussion session. The participants are helping you to plan for a better dialogue in the future. Therefore, urge them to be honest and not merely "polite." You want to know what **they** think.

Santé Canada Health Canada

Guide de discussion

la FORCE de L'ÂGE

Canada

Notre mission est d'aider les Canadiens et les Canadiennes à maintenir et à améliorer leur état de santé.

Santé Canada

Publié avec l'autorisation du ministre de la santé

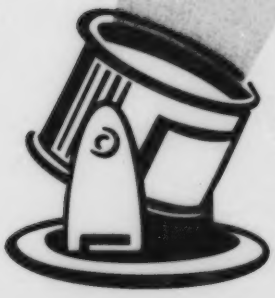
La présente publication est disponible sur Internet à l'adresse suivante :
http://www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines

© Ministre des Travaux publics er Services gouvernementaux Canada, 1999
Cat. : H39-469/1999F
ISBN : 0-662-83546-8

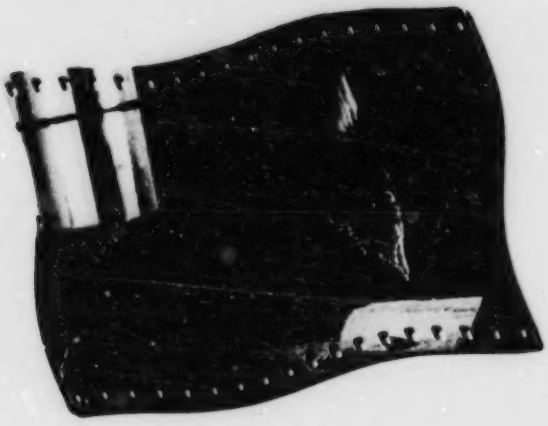
Also available in English under the title
Coming of Age - Discussion Guide

Table des matières

1.	Introduction	3
2.	Les divers publics des ateliers	5
3.	La fonction de ce guide	7
4.	Sujets de discussion et questions	11
	Vivre un deuil	11
	Se garder en santé et en sécurité	18
	Être l'artisan de son propre bonheur	26
	Continuer à vivre - la force de l'âge	34
5.	Références	37
6.	Évaluation du programme	40
7.	Notes	42



2



INTRODUCTION

La vie est une série de changements qui nous permettent de faire des découvertes, de mieux comprendre ce qui se passe et ce qui nous arrive. En même temps, nous balisons la route, tentant ainsi de rendre la vie plus facile à celles et ceux qui nous suivront.

Vous allez participer à un atelier dont le but est d'améliorer la qualité de vie des aînés d'aujourd'hui et de demain. Le présent guide vous aidera dans cette démarche.

Personne n'échappe au vieillissement. Ce qui compte, c'est la santé, la maturité, la confiance en soi, le savoir-faire, l'autonomie, les choix bien assumés - en un mot, **la force de l'âge**!

Il suffit de s'y mettre.

4

LES DIVERS PUBLICS DES ATELIERS

La trousse de *La force de l'âge* peut être utilisée de diverses manières, en tout ou en partie, avec des groupes différents, pour atteindre différents objectifs. Les groupes et les lieux proposés ci-dessous ne sont que des suggestions. Les organisateurs devraient bien connaître le film et le guide avant de les utiliser en atelier.

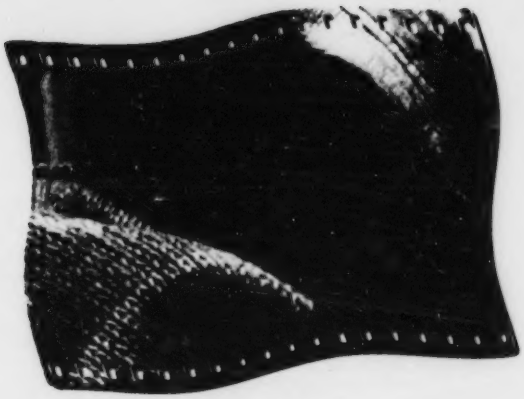
SUGGESTIONS D'UTILISATION :

1. Maisons de retraite, organismes pour les aînés et autres groupes

Avec de tels publics, on peut organiser un atelier comportant une seule séance ou un atelier comportant plusieurs séances. Si l'atelier ne compte qu'une seule séance, on peut visionner le film et ensuite discuter de façon générale des questions qu'il soulève; si l'atelier est divisé en plusieurs séances de discussion en groupe, on peut aborder à chaque rencontre un ou deux des thèmes traités par le film. À chaque séance, on peut visionner quelques séquences du film pour rafraîchir la mémoire des participants.

2. Formation de dispensateurs de soins/introduction à la gérontologie

La trousse constitue l'outil parfait pour permettre aux étudiants et aux soignants en formation d'examiner à partir de situations réalistes, les défis et les choix qui se présentent aux personnes vieillissantes. Il est



conseillé de visionner le film en entier pour ensuite en revoir certaines parties correspondant aux sujets débattus afin de pouvoir comparer les situations du film et les expériences des participants.

3. Ateliers de sensibilisation d'une journée

De nombreux organismes tels que les associations provinciales ou nationales de gérontologie offrent ou parrainent des ateliers où l'on peut se servir de la trousse pour en promouvoir l'utilisation auprès de clients potentiels.

4. Séminaires de préretraite

La trousse peut constituer un outil idéal des séminaires de préretraite, car elle permet aux participants d'envisager quelques situations auxquelles ils pourraient être confrontés quand ils atteindront l'âge de la retraite. À cet effet, les volets du film touchant aux finances et à la planification de l'avenir sont particulièrement intéressants.

5. Groupes d'intérêt particulier et groupes d'entraide

Les groupes comme les associations Alzheimer ou les groupes de soutien aux personnes endeuillées trouveront la trousse très utile pour mettre en relief certains sujets et certains choix reliés à des situations précises vécues par leurs membres et pour susciter une discussion.

LA FONCTION DE CE GUIDE

Le guide est conçu pour aider des groupes à se pencher sur certains thèmes, à étudier les problèmes associés à ces thèmes ainsi que les divers choix à envisager pour relever les multiples défis que comporte le vieillissement.

Ce film traite des quatre thèmes suivants et des problèmes qui y sont associés :

1. Vivre un deuil

1.1 Disparition d'un compagnon ou d'une compagne
1.2 Les questions d'argent
1.3 Faire des choix - la nécessité rend ingénieux
1.4 Les autres et soi - nouveaux rôles et interdépendance

2. Se garder en santé et en sécurité

2.1 Santé et bonne forme - comment être bien dans sa peau
2.2 Coopération et partage - le physique et les émotions
2.3 Qui prend soin de ceux qui soignent? Aux prises avec une maladie chronique ou la journée de 36 heures
2.4 Sécurité personnelle - comment vivre en sécurité et se protéger

3. Être l'artisan de son propre bonheur

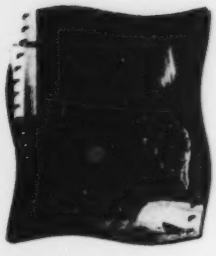
3.1 Accepter le changement - se donner de nouvelles possibilités
3.2 En solo dans une société de couples
3.3 La sensualité, la sexualité et le vieillissement
3.4 Apprendre et croître : comment planifier son avenir

4. Continuer à vivre - la force de l'âge

4.1 Les attitudes par rapport au vieillissement
4.2. Un environnement social positif - comment aborder la vieillesse avec confiance

Ces quatre thèmes servent de toile de fond aux personnages du film, amenant à l'écran diverses situations auxquelles avec l'âge, nous devons tous et toutes faire face.

LES PERSONNAGES



Jeanne Leblanc

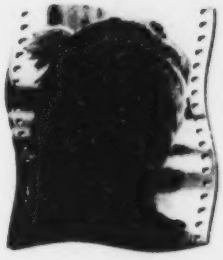
Encore sous le choc de la mort soudaine d'Henri, son mari, Jeanne Leblanc est paralysée de douleur. Elle doit toutefois faire face à de sérieux problèmes financiers auxquels rien ni personne ne l'avait préparée. Elle relève le défi et va faire des choix qui vont changer radicalement sa vie.

Carole

Carole aussi souffre de la mort de son père. La peine provoquée par le deuil se double de celle que lui avait causée le refus de son père d'accepter son mari Marcel. Ce conflit n'a pas été résolu du vivant de son père et avait tenu Marcel éloigné de ce dernier. Carole se sent responsable de sa mère mais va devoir s'adapter à une relation nouvelle entre elle et sa mère.

Émilie

La petite-fille de Jeanne est également troublée par la mort de son grand-père. Il lui manque. Sa grand-mère ne se conduit de manière normale qu'avec elle. Elle devient la complice de Michel Inesco. Pierrette Labrecque verra en elle une amie ou du moins une égale.



Marcel

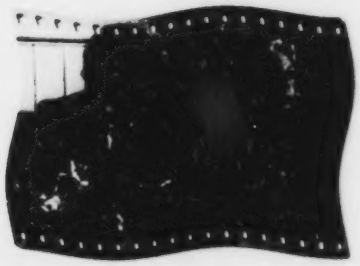
Le gendre de Jeanne n'apparaît que le jour de Noël. Jeanne l'accueille chaleureusement comme un fils prodigue, longtemps tenu éloigné par le rejet du beau-père, maintenant décédé.

Michel Inesco

Dans la soixantaine, d'origine roumaine et plein d'humour et de verve, Michel émaille ses conversations de proverbes et de bons mots de son pays. Il cherche une chambre pour passer l'hiver. Il a cédé son atelier d'ébénisterie à son fils, dont il attend le paiement pour entreprendre un grand voyage à travers le Canada dans son motorisé. Il est veuf depuis trois ans.

Mamie Grandet

Mamie Grandet, la voisine et amie de Jeanne, est une femme réaliste. Veuve elle aussi, elle sait que Jeanne doit vivre son deuil mais qu'elle peut aussi faire des choix personnels. Son attitude devant les problèmes financiers de Jeanne est très positive : « L'argent, ça s'apprend », dit-elle.



Armand et Pierrette Labrecque

Armand et Pierrette Labrecque ont fait une demande d'admission dans une maison de retraite spécialisée car Pierrette est atteinte de la maladie d'Alzheimer. En attendant, Armand a besoin non seulement d'une chambre, mais aussi de quelqu'un pour surveiller Pierrette en son absence car il travaille à mi-temps. Il vit déjà un deuil progressif car son épouse perd de plus en plus le contact avec la réalité.

SUJETS DE DISCUSSION ET QUESTIONS

1. Vivre un deuil

1.1 Disparition d'un compagnon ou d'une compagne
1.2 Les questions d'argent
1.3 Faire des choix - la nécessité rend ingénieux
1.4 Les autres et soi - nouveaux rôles et interdépendance

Ce thème traite du deuil, de la planification financière, des changements de rôles tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la famille.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Apprendre les différents degrés de peine et comment ils se manifestent chez différents individus
- Comprendre l'importance de la planification financière et acquérir certaines connaissances de base du système des pensions au Canada
- Cerner le concept d'interdépendance

1.1 DISPARITION D'UN COMPAGNON OU D'UNE COMPAGNE

«Nous savons que, pour nous, la vie ne pourra jamais plus être la même; nous devons faire face honnêtement à cette réalité.»

Daphné du Maurier

Situations et émotions

Le choc, la paralysie, la colère, le déni de la réalité, la peur, la prise de décisions.

Résumé du film (00:00:00 - 00:15:05)*

Jeanne Leblanc, encore sous le choc de la mort subite de son mari, a du mal à s'acquitter même des tâches les plus banales. Elle dort mal. Elle erre dans sa maison vide comme une âme en peine. Elle porte comme un fétiche le vieux chapeau de pêche de son mari.

Sa fille Carole vient l'aider à démêler sa situation financière, mais Jeanne semble s'en désintéresser. Un inconnu défonce sa clôture avec son véhicule, mais elle ne sort même pas pour prendre son identité. Ses réactions dépourvues d'émotion donnent la mesure de son accablement.

Carole conseille à sa mère de vendre la maison et de s'installer dans un appartement. Jeanne refuse catégoriquement, mais Carole lui dit qu'elle n'a pas le choix. Jeanne consent à faire visiter sa maison par un agent d'immeubles et à visiter des appartements. Que faire?

Sujets de discussion

Parler des manières dont s'exprime la douleur ressentie par une personne en deuil : le choc, le déni de la réalité, la colère, le découragement et finalement, une acceptation progressive de la réalité et le lent oubli du passé.

Consulter les travaux de spécialistes de la question du deuil et des groupes d'entraide. La discussion devrait porter sur chacun des membres de la famille, notamment sur la jeune Émilie, car les enfants sont souvent tenus à l'écart du deuil ou sont trop jeunes pour comprendre tout à fait ce que signifie la mort.

Inviter les participants à parler de leur expérience personnelle. Les comparer à ce que vit Jeanne dans le film.

* Les chiffres représentent l'heure, les minutes et les secondes des séquences indiquées dans les résumés.

Questions

Jeanne, Carole et Émilie s'aident mutuellement à composer avec la perte qu'elles ont subie. Comment s'y prennent-elles? Comment montrent-elles leur douleur et quelles sont les émotions qui les accompagnent? Au début, comment Jeanne aurait-elle pu se rendre la vie plus facile? Aurait-elle pu faire quelque chose pour mieux vivre son deuil? Avant la mort de son mari? Après?

1.2 LES QUESTIONS D'ARGENT

«L'argent n'a pas tellement d'importance, mais ça calme les nerfs.»

Joe E. Lewis

Situations et émotions

La crainte, l'ignorance, les conseils, l'information, les ressources et les décisions.

Résumé du film

Jeanne Leblanc n'a aucune idée de sa situation financière puisque son mari ne lui parlait jamais de ce sujet. L'analyse de ses dossiers par sa fille lui fait découvrir avec horreur que son mari avait consenti à ce que son régime de retraite au travail ne comporte aucune allocation à sa conjointe s'il décédait avant elle. N'ayant jamais travaillé à l'extérieur, Jeanne n'a d'ailleurs pas droit au régime de pensions du Canada ni aux rentes du Québec. Celle-ci peut seulement réclamer une modeste prestation au conjoint survivant, qui équivaut à environ la moitié de ce qu'aurait reçu son mari, et qui sera remplacée par sa pension de vieillesse quand elle atteindra 65 ans. La prime d'assurance-vie suffit à peine à payer les funérailles et les petits comptes en souffrance. Sa fille Carole s'étonne que son père ait si mal veillé au bien-être de sa mère (00:11:24 - 00:13:44).

Le seul véritable avoir de Jeanne, c'est la maison. C'est pourquoi Carole lui conseille de la vendre, de prendre un appartement et de vivre de son capital. Mais Jeanne se refuse à perdre la maison où elle a vécu 40 ans. Que faire?

Sujets de discussion

Nous savons que la peur aggrave la douleur. Pour alléger de telles pressions, nous pouvons préparer notre situation financière avant que la mort ne soit un état de fait. Pour la plupart des gens, l'argent est un sujet personnel dont on ne parle pas en public, mais c'est peut-être l'occasion de partager de manière plus personnelle (par groupe de deux ou trois?) les problèmes financiers avec lesquels les uns et les autres se débattent. Voir quelles ressources permettraient d'alléger la pression de ces questions financières. Inviter les participants à trouver des solutions s'appliquant précisément aux divers problèmes qui les touchent personnellement. Étudier le concept de troc.

Pensez-vous que le troc ou échanges de biens et de services, soit une possibilité valable pour les personnes âgées qui ont des problèmes financiers? Prendre des exemples dans votre expérience personnelle pour illustrer ces idées. Compiler une liste des divers moyens d'augmenter ses revenus (chaque participant dressera une liste différente de celle des autres puisque chacun a des habiletés qui lui sont propres). Trouver les «pour» et les «contre» de chaque solution proposée.

Questions

Quels sont les régimes de retraite gouvernementaux et autres auxquels l'époux aurait pu participer? Qu'est-ce que Jeanne aurait pu faire du vivant de son mari, quand ils préparaient tous deux leur retraite? Que peut-elle faire maintenant, après sa mort? Avec qui peut-elle échanger des services? Pensez-vous que l'argent jouera un rôle important dans le sentiment d'autonomie de Jeanne et dans son bien-être à l'avenir? Où peut-elle se tourner pour obtenir les conseils de professionnels? Est-ce que Carole agit mal en conseillant sa mère? Que pourrait-elle faire d'autre pour aider sa mère?

1.3 LES CHOIX - LA NÉCESSITÉ REND INGÉNIEUX

«La peur d'abandonner même une parcelle de l'inventaire de notre vie actuelle nous quitte dès que nous nous rendons compte que tout changement procède d'un choix.»

Marilyn Ferguson

Situations et émotions

L'incertitude, les pressions, le contrôle, la responsabilité.

Résumé du film

Jeanne se sent prise au piège. Il semblerait qu'elle n'ait pas le choix. L'ultimatum de Carole lui apparaît comme un menace : « Tu dois vendre la maison. » Vendre la maison, pour Jeanne, ce n'est pas qu'une question d'argent. Ce serait vendre ses souvenirs, son passé, sa sécurité, son foyer. Mamie est la seule à lui demander « Et **toi**, que veux-**tu**? » (00:16:53 - 00:18:06) Une fois qu'elle a répondu à cette question, fermement, tout devient plus clair pour Jeanne et elle trouve moyen d'arriver à ses fins : elle prendra des locataires. Carole n'est pas d'accord, mais Jeanne lui répond : « Ce que tu veux n'a aucune importance.» (00:18:19) Jeanne a fait son choix.

Sujets de discussion

Inviter les participants à se rappeler certaines décisions difficiles qu'ils ont dû prendre dans leur vie. Certaines personnes penseront peut-être que d'autres ont fait les choix pour elles ou qu'elles n'avaient pas le choix non plus. Certains choix permettent-ils aux gens de repartir vraiment à zéro? Quels sont-ils? Étudier les ressources de la communauté qui pourraient faciliter la prise de décisions. La vie de chacun est unique. On peut inviter chaque participant à dresser la liste des diverses possibilités et à considérer comment elles pourraient fonctionner.

Demander au groupe d'examiner les différentes formules de vacances, autres que solitaires, qui s'offrent aux aînés seuls.

Demander au groupe de dresser la liste de toutes les possibilités d'emplois créatifs qui s'appuieraient sur les passe-temps et les intérêts personnels des participants.

Y a-t-il quelque chose d'un peu fou qu'ils ont toujours voulu faire mais n'ont jamais réussi à faire? Faire de la moto... Visiter l'Inde... Devenir un grand-parent par adoption... Considérer la possibilité de se livrer à ces activités maintenant. Y a-t-il une raison quelconque qui les empêche de le faire? Si c'est le cas, comment peuvent-ils franchir cet obstacle?

Questions

Est-ce que Jeanne avait bien évalué les diverses possibilités qui s'offraient à elle avant de mettre une annonce dans le journal? Est-ce que le choix de garder la maison mais de céder sa chambre était un bon choix? Est-elle prise au piège ou a-t-elle gardé le contrôle de sa vie? Quels autres choix aurait-elle pu faire?

1.4 LES AUTRES ET SOI - NOUVEAUX RÔLES ET INTERDÉPENDANCE

«Je suis maintenant mère pour ma mère car je ne peux plus être mère pour ma fille qui est plus vieille que je ne me suis jamais sentie moi-même.»

Susan S. Jacobson

Situations et émotions

Le sentiment de puissance, la vulnérabilité, la mouvance des relations, la participation.

Résumé du film

La relation de Jeanne avec sa fille est bouleversée car cette dernière s'occupe d'elle comme une mère de sa fille. On remarque cette révolution dans plusieurs échanges entre Jeanne et Carole, celle-ci invitant sa mère à vendre sa maison ou lui donnant des conseils sur sa situation financière. Si Carole apprécie le rôle que joue Jeanne comme grand-mère et gardienne, il est clair qu'elle considère sa mère comme une nouvelle charge dont elle ne voulait pas.

Quand elle choisit ses logeurs, Jeanne prend aussi de nouvelles responsabilités. On a tous besoin des autres. C'est avec gratitude que Jeanne reçoit l'appui de sa vieille amie et voisine, Mamie Grandet. Armand et Pierrette sont tous deux vulnérables, ayant besoin de nouveaux amis et de beaucoup d'appui. Michel ne semble pas préoccupé par ses rapports avec les membres de sa famille. On remarque que son fils n'est pas pressé de le payer pour le commerce qui lui a été cédé (00:18:16 - 00:39:35).

Sujets de discussion

Inviter les participants à échanger sur la mouvance des relations liant les membres de leurs familles. Qui téléphone pour demander comment ça va? Qui se souvient des dates importantes, des anniversaires? Qui rappelle aux autres les rendez-vous à ne pas oublier? Cela peut s'appeler «prendre soin des autres» ou «être sur le dos des autres», selon le cas ou la personne. Qui devrait avoir la responsabilité de telles tâches?

Aborder la question des mauvais traitements infligés aux personnes âgées. Comment pensez-vous que cela se produit? Quelles sont les principales causes d'exploitation des personnes âgées? Est-il facile de repérer les personnes infligeant ces mauvais traitements? Pensez-vous que la violence verbale est plus répandue que la violence physique? Illustrer son point de vue par des exemples. Comment la société peut-elle mieux protéger ses aînés?

Dresser la liste des termes négatifs se rapportant au troisième âge. Comment pouvez-vous mieux sensibiliser vos amis, vos parents et vos associés à l'importance de ne pas utiliser de termes négatifs à l'endroit des personnes âgées? Pensez-vous que les gens de votre entourage ont des idées préconçues sur les personnes âgées? Donner quelques exemples.

Questions

Jeanne a-t-elle perdu le contrôle? Armand, Pierrette et Michel lui donneront-ils la chaleur humaine dont elle a besoin? Comment peut-elle vivre avec les chansons de Pierrette? Et si elle affichait un horaire sur la porte de la salle de bains? Peut-elle apprendre à rire de nouveau? Pensez-vous que les gens réagissent différemment à l'égard d'Armand vu que l'état de santé de Pierrette empire? Peut-on imaginer que leur situation aurait pu entraîner de la violence à leur égard?

2. Se garder en santé et en sécurité

2.1 Santé et bonne forme - comment être bien dans sa peau
2.2 Coopération et partage - le physique et les émotions
2.3 Qui prend soin de ceux qui soignent? Aux prises avec une maladie chronique ou la journée de 36 heures
2.4 Sécurité personnelle - comment vivre en sécurité et se protéger

Cette section porte sur tous les facteurs qui contribuent au bien-être comme l'exercice physique, la nutrition et les activités mentales. Elle traite aussi de la façon de comprendre une maladie chronique et de vivre avec elle, de l'appui aux dispensateurs de soins et de la sécurité personnelle.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre le concept de bien-être et les facteurs qui y contribuent
- Accroître les connaissances sur les activités et les ressources disponibles en vue de conserver son propre bien-être et même de l'accroître
- Découvrir les ressources de la communauté auxquelles peuvent recourir les dispensateurs de soins
- Mieux comprendre le stress qu'engendre la vie avec une maladie chronique tant pour la personne malade que pour la famille
- Connaître les dangers présents chez soi et élaborer des stratégies pour se prémunir contre eux

2.1 SANTÉ ET BONNE FORME - COMMENT ÊTRE BIEN DANS SA PEAU

«Tu es vieux ... sois énergique, on oubliera ton âge.»

Pierre-Henri Simon

Situations et émotions

La léthargie, la fatigue, l'apathie, le bien-être, l'énergie, la confiance en soi.

Résumé du film

Jeanne se soigne assez mal au début de son veuvage. Sa fille doit lui apporter des provisions. Elle souffre d'arthrite, ce qui rend ses mains douloureuses. Elle a du mal à ouvrir le flacon d'analgésiques à l'épreuve des enfants. Frustrée, elle le coupe au couteau de cuisine (00:31:16 - 00:31:48). Puis, dans un élan de colère, elle avoue à sa fille, à la veille de Noël, qu'elle se sent déprimée (00:39:36 - 00:41:35).

Jeanne a toutefois de la chance. Sauf pour son arthrite, sa santé est bonne. Elle peut conduire sa voiture, faire des grandes promenades à pied avec Mamie, et même grimper l'échelle du motorisé.

Michel ne peut rattraper Émilie, qui le devance sur la grande côte pour aller faire de la luge, et c'est ainsi qu'il se sent directement responsable de l'accident de la fillette (00:44:57 - 00:45:45). La santé de Pierrette est devenu un facteur déterminant dans sa vie et celle d'Armand, puisque la maladie dont elle souffre progresse rapidement et exige des soins de plus en plus attentifs.

Les promenades de Jeanne et Mamie ainsi que la participation de Michel à la confection du bonhomme de neige sont de bons exemples de vie active (00:32:07 - 00:32:54).

Sujets de discussion

Examiner avec le groupe les habitudes d'alimentation et les activités physiques de chacun. Santé Canada publie un *Guide alimentaire* que l'on pourrait distribuer pendant la séance de discussion.

Parler des médicaments, de la consommation simultanée de plusieurs types de médicaments et des effets de cette consommation.

Questions

Quels sont, selon vous, les aspects les plus importants de votre vie qui vous gardent en bonne santé? Avez-vous un emploi à temps partiel ou à temps plein qui nuit à votre santé? Si c'est le cas, quel autre choix d'emploi avez-vous?

Débattre le concept de stress, ce qui le cause et comment le prévenir. Quels événements passés ont créé le plus haut niveau de stress chez les membres de ce groupe?

2.2 COOPÉRATION ET PARTAGE - LE PHYSIQUE ET LES ÉMOTIONS

«C'est en partageant notre vécu que nous le confirmons.»

Barbara Grizutti Harrison

Situations et émotions

Les liens de parenté, l'intimité, le partage, la chaleur humaine.

Résumé du film

Jeanne, Mamie et Carole préparent une boîte de vêtements et de biscuits de Noël pour un organisme de charité. Elles en profitent pour échanger des souvenirs d'enfance. Elles partagent un moment joyeux et chaleureux (00:42:49 - 00:44:10). De leur côté, Armand et Michel ont décidé d'aller chercher un arbre de Noël à la campagne et de l'installer chez Jeanne (00:37:58 - 00:39:35). Ce faisant, ils partagent eux aussi leurs souvenirs et leurs préoccupations. Mamie appuie Jeanne d'une présence quotidienne, rassurante, au moment où Jeanne en a le plus besoin. Michel lui aussi est prêt à assumer certaines tâches au sein de leur petit groupe : il prend volontiers soin d'Émilie par exemple.

Jeanne et Mamie sont amies depuis très longtemps et elles partagent aisément leurs confidences et leurs souvenirs. Mamie est la seule personne à qui Jeanne puisse se confier. Mamie de son côté se sent assez intime avec Jeanne pour se permettre de lui donner des conseils (00:50:30 - 00:52:23).

Michel et Armand développent eux aussi une relation d'amitié. C'est en choisissant une tâche commune qu'ils apprennent à se connaître et à s'apprécier mutuellement. Michel devient un grand-père de remplacement : il fait un bonhomme de neige pour Émilie et l'emmène glisser. C'est ainsi que les familles changent.

Sujets de discussion

Discuter des concepts de dépendance et d'interdépendance. Est-il possible d'être totalement autonome? Qu'est-ce qui détermine l'autonomie? Pensez-vous que les aînés d'aujourd'hui dépendent davantage des autres que leurs parents ou leurs grand-parents? Sont-ils plus autonomes? Étayer votre opinion avec des exemples. Donner des exemples tirés d'autres cultures du monde qui n'ont pas la même vue de la dépendance. Évaluer l'influence du noyau familial sur la façon dont nous percevons les dépendances.

Questions

Armand, Pierrette et Michel sauront-ils apporter à Jeanne l'amitié et l'appui émotif dont elle a besoin? Est-ce que Jeanne et Mamie éprouvent un soulagement à se remémorer leur passé? Est-ce que Carole, de son côté, arrive à communiquer aisément avec sa mère? Comment Armand parvient-il à partager son désarroi et son impuissance face à la maladie de sa femme? Michel réussit-il à communiquer avec son fils? Avec Jeanne?

Comment les attentes des gens changent-elles avec le temps? Quelles dépendances et interdépendances sont clairement montrées dans le film? Quels réseaux et groupes d'appui existe-t-il dans la communauté pour aider Jeanne à composer avec la perte de son mari? Ses réseaux actuels suffisent-ils?

2.3 QUI PREND SOIN DE CEUX QUI SOIGNENT? AUX PRISES AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE OU LA JOURNÉE DE 36 HEURES

«On n'*est* le prochain de personne, on *fait* d'autrui un prochain en se faisant son prochain par un acte.»

Simone de Beauvoir

Situations et émotions

Le sentiment de culpabilité, la fatigue, la peur, le désarroi, l'anxiété.

Résumé du film

Jeanne se demande si elle a pris une sage décision en acceptant de prendre Armand et Pierrette comme locataires. Pierrette est atteinte de la maladie d'Alzheimer. En attendant leur admission dans une maison de retraite spécialisée, Armand a besoin non seulement d'une chambre, mais aussi de quelqu'un pour surveiller Pierrette en son absence car il travaille à mi-temps.

La maladie de Pierrette s'aggrave tout au long du film, atteignant un point où Armand réalise que sa femme ne le reconnaît plus, voyant dans un bonhomme de neige un de ses soupirants du temps où elle était jeune fille. Armand se met en colère et s'effondre (00:53:17 - 00:55:15).

Sujets de discussion

Armand vit déjà son deuil. La compagne de sa vie disparaît devant lui, jour après jour. Il se rend compte de la progression de la maladie à certains moments. Il vit avec quelqu'un qui ne le reconnaît plus. Ses propres émotions et le sens de désarroi qu'il éprouve peuvent l'empêcher de prendre soin de sa femme malade qu'il aime.

Encourager les membres du groupe à partager leur expérience, soit comme personne qui donne des soins, soit comme personne qui en reçoit. Chacun vit une responsabilité à double sens, donnant et recevant. Discuter de moyens de devenir plus autonomes. Énumérer et décrire les ressources disponibles au sein de la communauté : les services de soutien à domicile, les centres pour personnes âgées, les services de santé publique, les auxiliaires familiales, les hôpitaux de jour et ainsi de suite. Qu'est-ce qui est le plus difficile dans l'aide donnée aux autres : les pressions financières, émotionnelles ou physiques?

Questions

La crise d'Armand devant le bonhomme de neige est-elle justifiée? Comment Armand peut-il accepter la détérioration de l'esprit de son épouse afin de mieux prendre soin d'elle? Carole prend-elle soin de sa mère? Leur situation est différente de celle d'Armand et de Pierrette. Comment? Quelle différence y a-t-il entre aider l'autre et en prendre soin?

2.4 SÉCURITÉ PERSONNELLE - COMMENT VIVRE EN SÉCURITÉ ET SE PROTÉGER

«Ne vivez pas comme si vous étiez faits de verre ...»

Alex Comfort

Situations et émotions

La sécurité, le contrôle, la confiance, la vulnérabilité.

Résumé du film

L'agent qui montre un appartement à Jeanne présume que les personnes âgées aiment vivre au troisième plutôt qu'au rez-de-chaussée, parce qu'elles se sentent plus en sécurité (00:14:25 - 00:15:05). Laissée seule quelques instants, Pierrette répond à la sonnerie d'entrée et se trouve face à face avec un jeune vendeur qui, la prenant pour la maîtresse de maison récemment devenue veuve, lui offre un système de sécurité. Il s'agit clairement d'un escroc qui veut tirer profit des craintes des personnes âgées. Le trompeur sera trompé puisque Pierrette le paye avec l'argent du jeu de Monopoly (00:35:40 - 00:37:48).

Pierrette se place elle-même dans des situations dangereuses (00:53:17 - 00:55:15). Vêtue seulement de son jupon, elle sort dans la cour arrière de la maison et engage une conversation avec le bonhomme de neige. Elle repousse Armand qui veut la faire rentrer. En sortant de chez le dépanneur, celui-ci se fait attaquer et voler (00:55:24 - 00:56:00).

Sujets de discussion

Bien qu'ils vieillissent, Jeanne, Armand, Pierrette et Michel n'ont pas à vivre dans un cocon d'ouate. Ils doivent toutefois prendre conscience des dangers qu'ils courent. Leurs problèmes quotidiens ne sont pas uniques et ils y font face.

En tant que maîtresse de maison, Jeanne est responsable de la sécurité de ses locataires : elle doit veiller par exemple à éviter les intrus et les accidents possibles. Personne n'a vraiment pensé à «protéger» Pierrette. Garder un œil sur elle ne suffit plus. Armand aussi devrait montrer plus de prudence : les personnes âgées sont des cibles de prédilection pour les vols à la tire et les attaques. Notons toutefois que les personnes âgées courent davantage le risque de se blesser elles-mêmes chez elles que d'être attaquées dans la rue.

Questions

Les membres du groupe peuvent discuter de la sécurité à la maison et à l'extérieur; y penser davantage peut éviter des accidents et protéger contre certains dangers. Les encourager à partager leurs idées, peut-être à dresser des listes de conseils pratiques de sécurité. Ont-ils à leur disposition près du téléphone tous les numéros utiles et essentiels : services d'urgence, bien sûr, mais aussi, service de déneigement, service de visites à domicile, services de sécurité personnelle, s'il y a lieu, services de santé tels que médecin de famille, dentiste, centre anti-poison, physiothérapeute, membres de la famille au travail, et ainsi de suite? Les personnes âgées ont-elles le droit de vivre dangereusement si elles en décident ainsi? Une personne âgée peut-elle réparer son toit elle-même? Se promener sous la pluie? Manger épicé? En quelles circonstances une autre personne devrait-elle intervenir?

Les participants seront peut-être intéressés à échanger sur la technologie de communication. Celle-ci rend-elle la vie plus facile aux personnes âgées? Plus difficile? Les téléphones, les voitures et les ordinateurs facilitent-ils l'autonomie des personnes âgées? La vie était-elle plus facile dans «le bon vieux temps» sans la technologie moderne? Avez-vous jamais pensé à vous servir d'un ordinateur pour écrire à des amis et à votre famille? Pour passer des commandes? Pour tenir un journal?

3. Être l'artisan de son propre bonheur

3.1 Accepter le changement - se donner de nouvelles possibilités
3.2 En solo dans une société de couples
3.3 La sensualité, la sexualité et le vieillissement
3.4 Apprendre et croître : comment planifier son avenir

Dans cette section, on aborde les questions du changement, de la sexualité, de la création de nouvelles relations remplaçant les anciennes, de l'importance de se fixer des buts et de s'efforcer de les atteindre.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Comprendre comment nous pouvons nous adapter de manière positive aux changements que la vie nous impose

- Comprendre notre sexualité de personne plus âgée
- Comprendre comment se fixer des buts et élaborer des stratégies pour les atteindre
- Comprendre comment nouer et nourrir de nouvelles relations

3.1 ACCEPTER LE CHANGEMENT - SE DONNER DE NOUVELLES POSSIBILITÉS

«Pour un être conscient, exister consiste à changer, changer à mûrir, mûrir à se créer indéfiniment soi-même.»

Henri Bergson

Situations et émotions

L'incertitude, la confusion, la culpabilité, la renaissance, l'estime de soi, la satisfaction.

Résumé du film

Le jour où Armand, Pierrette et Michel emménagent chez elle, Jeanne est tout à fait désemparée de voir tous ces étrangers prendre possession de sa maison, lui dérober sa vie privée. Partout où elle essaie de se réfugier pour cacher son désarroi, elle trouve des gens (00:26:22 - 00:30:30). Mais peu à peu, de façon presque imperceptible, Jeanne s'habitue à son nouveau mode de vie. Ces étrangers deviennent des amis, presque une famille adoptive, et ils occupent bientôt le centre de son activité. Parfois, Jeanne se sent encore envahie dans son intimité, comme lorsque Pierrette écoute la radio à tue-tête ou lorsqu'elle doit attendre pour utiliser la salle de bains le matin. À d'autres moments, elle apprécie la compagnie de ses amis, comme lorsqu'elle joue au Monopoly avec Armand et Pierrette (00:34:35 - 00:35:37). Et puis ils passent Noël et le jour de l'An ensemble comme une petite famille. Elle prend seule une décision importante, celle d'accueillir chez elle son gendre, ce que son mari avait refusé de faire pendant plus de huit ans (00:49:43 - 00:50:28).

Jeanne n'est pas la seule à avoir modifié son style de vie. Pour répondre aux besoins de sa femme, Armand a dû s'installer chez Jeanne, en attendant d'être accepté à une maison de retraite où Pierrette pourra recevoir les soins nécessaires. Et Michel, de son côté, a dû composer avec le retard de son fils à le payer pour son atelier : il a retardé son voyage et pris une chambre chez Jeanne.

Sujets de discussion

Encourager les membres du groupe à examiner les divers modes de logement accessibles aux personnes âgées : logement privé avec services de soutien à domicile, logement partagé, immeuble d'appartements pour personnes âgées, résidence hôtelière, maison de retraite, foyer pour personnes âgées, maison de soins infirmiers, et ainsi de suite. Certains des participants peuvent sans doute parler de leur expérience de chacun de ces types de logement. Recueillez les commentaires des participants sur les avantages et les inconvénients de leur mode de logement actuel. Discuter du partage des tâches nécessaires à la bonne marche d'un logement partagé, et de la participation requise à la vie sociale d'une collectivité de logement.

Débattre l'importance d'être ouvert aux nouvelles idées, aux nouvelles personnes et aux nouvelles habitudes de vie. Parler du changement et de la croissance, ainsi que de l'importance de garder le contrôle quand vient le temps d'effectuer des changements majeurs dans sa vie.

Questions

Comment cette nouvelle vie en commun affecte-t-elle Jeanne, Michel, Armand et Pierrette? Comment chacun d'eux s'est-il habitué aux changements auxquels il a dû faire face? Jeanne est-elle en droit d'imposer certaines règles pour assurer la bonne marche de la vie commune à la maison? Quelles sont les attentes de Jeanne à la fin du film? Quels mécanismes utilise-t-on pour faire face aux changements?

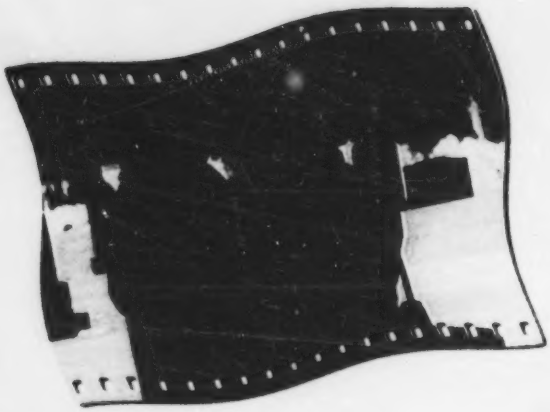
3.2 EN SOLO DANS UNE SOCIÉTÉ DE COUPLES

«Parce que j'ai eu peur, parce que j'ai eu honte, parce que j'ai été déçu, j'ai voulu jouer les héros indifférents. Quoi de plus seul qu'un héros?»

Boris Vian

Situations et émotions

La solitude, le sens d'isolement, l'incertitude.



Résumé du film

Jeanne a pris l'habitude de parler à Henri à haute voix, pour se sentir en sécurité parmi tous ces étrangers, ce qui donne bien la mesure de son isolement, de sa solitude. La petite Émilie, elle aussi, ressent le besoin de parler à son grand-père (00:27:30 - 00:29:35). Carole est encore bouleversée de la mort de son père. Chacune vit sa solitude et son deuil en silence, dans l'isolement. Michel, lui aussi, souffre d'isolement. Sa femme est morte, et il n'est pas très intime avec son fils. Il n'a personne. « À chaque année, je me demande ce qu'on célèbre», dit-il du temps des fêtes. Car le temps des fêtes est particulièrement difficile pour les personnes seules ou déprimées. Le soir du jour de l'An, chacun cherche un prétexte à la fête, chacun cherche une famille. Michel, lui, ira chasser ses démons en buvant son vin et en chantant à tue-tête sur le toit de son motorisé (01:01:43 - 01:03:35). Armand se sent désespéré de voir sa femme perdre sa lucidité et ne plus le reconnaître. Il vit son propre désarroi dans le silence. Finalement, après deux incidents bouleversants, pour la première fois, il se confie à Jeanne. Il parle de la maladie de sa femme et de ce qu'il ressent face à la perte progressive de cet être cher (01:05:25 - 01:07:26).

Sujets de discussion

On peut être seul sans souffrir de sa solitude. Mais dans le cas de Jeanne, la solitude est déprimante, insupportable, exacerbée par la présence d'étrangers dans son entourage. Armand et Michel souffrent eux aussi de solitude, chacun à sa façon. Ils ont tous besoin d'appartenir à un nouveau groupe, de former une nouvelle famille. Ils ont besoin de se sentir utiles et appréciés, d'éprouver un sentiment d'appartenance.

Mamie est veuve, elle aussi, apparemment de plus longue date. Pourtant, elle semble active et optimiste. Peut-être est-ce relié au fait qu'elle accepte volontiers de s'engager, d'aider Jeanne à prendre soin de Pierrette, et de l'aider à vivre les débuts de son deuil. Peut-être Mamie a-t-elle choisi ces activités pour éloigner la solitude et la dépression.

Débattre les facteurs culturels qui peuvent exacerber les sentiments de solitude qu'un être seul peut ressentir, comme le fait que le couple soit la norme de notre société. Les événements qui accompagnent le vieillissement accentuent la probabilité que l'on vivra une certaine solitude : retraite, départ des enfants, perte d'un époux ou d'une épouse, maladie, etc.

Questions

Quels événements ont accentué le sentiment de solitude de Jeanne? Ces sentiments vont-ils passer vite ou vont-ils demeurer avec elle pendant quelque temps? Quelles ressources avons-nous tant au niveau interne qu'au niveau externe pour influer sur les sentiments de solitude que nous éprouvons?

3.3 LA SENSUALITÉ, LA SEXUALITÉ ET LE VIEILLISSEMENT

«Celui-là qui se plaint que l'amour ne l'a point comblé, c'est qu'il se trompe sur l'amour : l'amour n'est point un cadeau à recevoir.»

Antoine de Saint-Exupéry

Situations et émotions

La dépression, le manque de confiance en soi, la culpabilité.

Résumé du film

Michel et Jeanne regardent Armand et Pierrette danser comme le soir de leur premier bal et ils s'embrassent, eux aussi (01:00:08 - 01:00:45). Ils sont tous les deux vulnérables et seuls. Jeanne en éprouve ensuite des sentiments de surprise et de culpabilité. Après ce baiser, Jeanne évite Michel pendant plusieurs jours. Un soir, Michel demande à Jeanne de lui faire face. Il l'accuse de se cacher derrière le fantôme de son mari. Elle pleure, il la réconforte. Ils passent la nuit ensemble dans son motorisé(01:04:17 - 01:05:15). Le lendemain matin, Carole découvre sa mère qui en sort... Jeanne ne sait trop comment réagir à la nuit passée avec Michel, qui l'a prise elle-même par surprise.

Comme tout le monde, Carole ne sait trop que penser de la nouvelle relation de sa mère avec Michel. Elle s'en avoue mal à l'aise. « Moi qui pensais que c'était seulement pour ma génération que le sexe était tabou », remarque Jeanne (01:08:10 - 01:09:20). En fait, il est bien vrai que la vie sexuelle des aînés demeure un sujet dont on parle très peu. Ce qui est bien, c'est que les deux femmes en discutent ouvertement. Carole a du mal à identifier ses émotions face à la sexualité de sa mère. Elle découvre Jeanne sous un jour nouveau, celui d'un être sexuel, d'une femme et non d'une mère. Mais ce qui semble la troubler le plus, c'est que c'est venu vite : Carole et sa mère se sentent encore en deuil. Elles se demandent comment Henri réagirait.

Sujets de discussion

Si le groupe veut le faire, engager la discussion sur les relations sexuelles après soixante ans. Inviter les gens à faire part de leurs observations ou de leurs expériences personnelles. Mettre en évidence les tabous, les idées préconçues et les attitudes familiales qui militent contre les relations sexuelles des personnes du troisième âge. Reconnaître les diverses manifestations de l'amour, de l'amitié dont nous ressentons tous le besoin : un compagnon ou une compagne pour partager nos activités, quelqu'un pour écouter nos confidences, nous prodiguer des soins physiques, nous réconforter, nous rassurer, nous

caresser, nous faire rire, nous donner raison et nous faire confiance. Quels sont les besoins particuliers des personnes du troisième âge? Est-il important d'avoir un contact physique avec un autre être humain?

Questions

Quels sont les objectifs de Jeanne? Est-ce que Jeanne et Michel s'aiment? Est-ce que leur relation a un quelconque avenir? Recherchent-ils la même chose? Que dirait Henri? Jeanne a-t-elle eu tort de céder à Michel? A-t-elle eu raison de céder à ses propres besoins? A-t-elle réussi à laisser aller son mari? Que dira Mamie? Comment la société voit-elle les relations sexuelles des aînés?

3.4 APPRENDRE ET CROÎTRE : COMMENT PLANIFIER SON AVENIR

«La vraie générosité envers l'avenir consiste à tout donner au présent.»

Albert Camus

Situations et émotions

L'anticipation, l'excitation, les buts, les rêves, les projets d'avenir, la confiance en soi.

Résumé du film

Les choses changent. La petite famille qui s'était formée autour de Jeanne se défait. Armand et Pierrette ont été acceptés à la maison de retraite et quittent la maison de Jeanne pour aborder la prochaine étape de leur voyage commun (01:09:24 - 01:10:35). La chambre du grenier est finie; Michel quitte lui aussi la maison de Jeanne pour entreprendre son grand voyage en motorisé à travers le pays. Il invite Jeanne à se joindre à lui (01:11:44 - 01:12:21), mais elle n'est prête ni

à s'engager dans une relation permanente avec Michel, ni à quitter la maison qu'elle vient tout juste de récupérer pour elle-même. Il y a longtemps que Michel rêve de ce voyage et Jeanne l'encourage à le réaliser. Mais ce n'est pas son rêve à elle. Elle ne sait pas encore, au juste, ce qu'elle veut faire de sa propre vie. Pour l'instant, elle va réintégrer sa chambre et mettre une annonce pour louer la chambre du grenier. «J'ai besoin de me retrouver », dit-elle. Michel lui promet de revenir à l'automne et lui demande si elle aura changé d'avis à son sujet. « On ne sait jamais », dit-elle (01:12:22 - 01:13:40).

Sujets de discussion

La perte d'un être cher ne signifie pas la fin de notre propre vie. La vie change, bien sûr, mais elle continue. Encourager les participants à discuter des pertes qu'ils ont subies au cours de leur vie et des changements qu'ils ont ainsi été amenés à effectuer. Discuter des aspects positifs du changement. Découvrir de nouvelles activités, de nouvelles relations, de nouveaux engagements. Examiner les changements d'attitudes qui permettent de s'adapter à de nouvelles situations. Encourager les participants à parler de nouvelles expériences qui leur ont plu au fil des dernières années. Explorer le concept d'éducation permanente.

Demander au groupe de dresser la liste des possibilités d'éducation qui sont offertes dans la communauté. Inviter ceux qui ont continué leur éducation après la retraite à exprimer leur opinion à ce sujet.

Questions

Est-ce que Pierrette craint de déménager? Pensez-vous qu'elle ait connaissance de ce qui se passe autour d'elle? Pourquoi Jeanne refuse-t-elle d'accompagner Michel? Est-ce la bonne décision? Que fera Jeanne pour meubler son temps? Comment pourrait-elle se rendre utile?

Pensez-vous que Michel va revenir pour Jeanne? Sera-t-il trop tard pour commencer une nouvelle vie de couple? Jeanne profiterait-elle de cours de formation? Lesquels?

4. Continuer à vivre - la force de l'âge

4.1 Les attitudes par rapport au vieillissement
4.2. Un environnement social positif - comment aborder la vieillesse avec confiance

4.1 LES ATTITUDES PAR RAPPORT AU VIEILLISSEMENT

«Chaque âge a ses plaisirs, son esprit et ses mœurs.»

Boileau

Situations et émotions

La frustration, la crainte, le manque de confiance en soi.

Résumé du film

La réaction de Jeanne devant la représentante immobilière et le vendeur de condominium indique l'effet que les attitudes paternalistes des jeunes ont sur les aînés. Dans la pensée de certains, avancer en âge semble vouloir dire devenir incompétent ou incapable de prendre des décisions pour soi-même (00:13:47 - 00:14:23).

Sujets de discussion

Demander au groupe de s'exprimer sur les attitudes négatives à l'égard des aînés auxquelles chacun a dû faire face. Quelles sont les attitudes négatives à l'égard des aînés les plus souvent rencontrées dans la société? Certains événements tels que les décès, les difficultés financières ou les maladies chroniques sont des exemples de circonstances difficiles avec lesquelles **tous** les membres d'une famille doivent composer, pas seulement les personnes âgées.

Questions

Quelles sont les attitudes négatives à l'égard des aînés les plus souvent rencontrées dans la société? Connaissez-vous personnellement des individus ayant de telles attitudes? Quels effets ont ces attitudes sur les personnes âgées?

4.2. UN ENVIRONNEMENT SOCIAL POSITIF - COMMENT ABORDER LA VIEILLESSE AVEC CONFIANCE

Situations vécues et émotions ressenties

La confiance en soi, l'épanouissement, le respect, l'appartenance.

Résumé du film

Quand Jeanne, Armand et Pierrette jouent ensemble au Monopoly, on voit que de nouvelles relations d'amitié se sont établies entre ces individus qui étaient, il y a peu, des étrangers les uns pour les autres (00:34:35 - 00:35:37). À la fin du film, le départ d'Armand, de Pierrette et de Michel place Jeanne dans la même situation qu'au début, mais on la sent plus capable de faire front et de s'en sortir (01:09:24).

Sujets de discussion

Le plus souvent, ce n'est pas la vie qui s'améliore, ce sont les gens qui améliorent leur capacité à faire face à la vie et à en jouir. Pour Armand, par exemple, la vie ne sera pas facile. Mais il s'est tout de même créé un nouveau cercle d'amis et il a mis en place de nouvelles ressources pour l'aider à prendre soin de Pierrette. Il peut donc mieux faire face à la maladie de sa femme. Michel a fini par s'organiser pour réaliser son rêve. Il a terminé son travail chez Jeanne et il a reçu un paiement de son fils. Jeanne a appris qu'un étranger, c'est un ami à découvrir. Elle continuera à vivre chez elle, dans la maison qui lui tient tant à coeur, avec une plus grande confiance en elle-même et en l'avenir, et une meilleure capacité à gérer sa vie. Et elle pourra enfin vivre pleinement sa vie familiale avec Carole, Marcel et Émilie.

La fin d'une étape, c'est aussi le commencement d'une autre. On ne sait pas toujours où on veut aller dans la vie. Mais la plupart du temps, on sait d'où on vient et on sait ce qu'on ne veut pas. C'est déjà beaucoup. Il importe de préciser ses désirs et ses rêves, de rester ouvert au changement et de développer ses ressources personnelles, afin de pouvoir envisager l'avenir avec intérêt et confiance en soi.

Questions

Quelles scènes du film vous semblent les plus fortes et les plus chargées de sens? Quels messages ce film vous a-t-il envoyés? Quels facteurs positifs existent dans l'environnement de Jeanne? Quels sont les éléments positifs des personnages?

RÉFÉRENCES

Il existe un certain nombre de documents et de rapports sur les sujets abordés dans *La force de l'âge*. Consultez votre librairie, la bibliothèque municipale ou le collège communautaire le plus proche. Les publications suivantes vous permettront d'entamer la recherche et vous guideront vers d'autres sources d'information.

Vous pouvez commander les publications suivantes auprès de la Division du vieillissement et des aînés de Santé Canada, par courrier électronique à : seniors@hc-sc.gc.ca, par télécopieur au (613) 957-7627, par téléphone au (613) 952-7606 ou en écrivant à :

La Division du vieillissement et des aînés
Santé Canada
Indice d'adresse : 1908A1
Ottawa (Ontario)
K1A 1B4

La reproduction des publications est interdite à des fins commerciales. Toute autre reproduction est permise, à la condition d'obtenir l'autorisation et d'indiquer clairement la source.

Pour obtenir l'autorisation écrite de reproduire des publications, adressez-vous à :

Chef, Production des publications - Communications
Direction générale des communications et de la consultation
Santé Canada
Indice d'adresse : 0912D
Ottawa (Ontario)
K1A 0K9

Téléphone : (613) 957-2970
Télécopieur : (613) 957-1395

DEUIL

Expression - Le temps du deuil, volume 12, numéro 1
Bulletin publié par le Conseil consultatif national sur le troisième âge. Ce numéro traite du deuil et d'autres changements survenant dans les dernières phases du cycle de vie.

FINANCES

Guide des services et programmes fédéraux pour les aînés
Amples informations sur les Programmes de sécurité du revenu, les régimes de pension du Canada et du Québec, ainsi que sur un certain nombre d'autres programmes et services fédéraux susceptibles d'intéresser la population âgée.

FORME PHYSIQUE

Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés; Cahier d'accompagnement du Guide
Ce guide présente une myriade d'activités à l'intention des aînés qui aimeraient s'engager dans une vie active afin de maximiser leur potentiel d'autonomie et de bienfaits sur leur santé. Le ***Cahier*** présente différentes façons de commencer une vie plus active, comment inclure l'activité physique à la routine journalière, quand s'arrêter et comment choisir ce qui vous convient le mieux.

MÉDICAMENTS

Info-Échange pour les aînés - Les aînés et les médicaments
Ce numéro traite de l'usage des médicaments chez les personnes âgées, des risques encourus par une consommation inadéquate.

Les médicaments : parlons-en!
Trousse à l'intention des soignants professionnels oeuvrant auprès des personnes âgées. Renseignements sur les divers niveaux d'instruction, les communications verbales ou écrites concises et l'usage approprié des médicaments.

Les somnifères et les tranquillisants; Ce qu'il faut faire
Ces deux brochures encouragent les personnes âgées à faire d'autres choix que les médicaments et, si ces choix ne se posent pas, elles offrent des conseils sur l'usage approprié des sédatifs.

NUTRITION

Le guide alimentaire canadien - Pour manger sainement
La publication de Santé Canada la plus en demande!

SÉCURITÉ

Info-Échange pour les aînés - La prévention des blessures
Ce numéro traite des causes majeures de blessures chez les aînés, ainsi que des moyens d'éviter ces accidents.

Chez soi en toute sécurité - Un guide de prévention des blessures pour les aînés
Ce guide démontre comment assurer votre propre sécurité et celle de votre foyer et offre des renseignements pratiques sous formes de fiches, de listes de choses à faire et à ne pas faire.

SOINS INFORMELS

Info-Échange pour les aînés - L'avenir des soins à domicile
Ce numéro traite des soins informels, des nouveaux rôles et responsabilités au sein des familles et de la collectivité.

La trousse d'information sur les soins informels
Cette trousse contient des brochures descriptives sur le *Répertoire des ressources à l'intention des dispensateurs de soins au Canada*, ainsi que *Pour l'amour des siens*, une vidéo de l'Office national du film, et un numéro d'*Info-Échange pour les aînés - L'avenir des soins à domicile.*

SÛRETÉ

Les consommateurs âgés et la fraude
Publié par le Conseil consultatif national sur le troisième âge, dans la collection Forum, ce numéro est une mise en garde contre la fraude.

5. ÉVALUATION DU PROGRAMME

Voulez-vous savoir ce que pensent les participants du programme que vous leur proposez? Vous pouvez donc leur demander de l'évaluer à la fin de l'atelier. Vous pouvez photocopier le formulaire d'évaluation ci-après et le distribuer aux membres du groupe. Leurs réponses vous donneront des indications précieuses pour orienter les discussions à venir et des renseignements sur les thèmes qui les intéressent.

Laissez suffisamment de temps aux participants pour remplir le formulaire. Essayez de terminer la discussion quinze minutes avant l'heure prévue pour leur permettre de formuler des réponses.

Prenez soin d'indiquer aux personnes qui participent à l'atelier qu'elles ne sont pas tenues de signer le formulaire. Précisez-leur que toutes les réponses sont traitées de façon strictement confidentielle.

Soulignez que toutes les évaluations serviront uniquement à améliorer la prochaine rencontre. Leurs commentaires vous aideront à établir un meilleur dialogue lors du prochain atelier. Encouragez-les donc à être tout à fait honnêtes et non seulement «polies» dans leurs réponses, en leur précisant que vous voulez savoir ce qu'elles pensent **vraiment.**